

AUSPROBIERT

Chefredakteur Christo Foerster wollte wissen, ob Pilates ihn nach vorne bringen kann. Er turnte mehrere Wochen lang mit Pilates-Freak Tony Rockoff durch dessen Hinterhof-Studio. Erst kam der Schmerz, dann die Erkenntnis: Pilates rockt

**PILATES
FÜR KERLE**

training in der folterkammer

FOTOS TORSTEN KOLLMER

n

ur weiter so, denke ich jedes Mal, wenn mir wieder jemand mit einem Hochziehen der Augenbraue deutlich macht, dass Pilates doch eigentlich was für Mädchen sei. Mach nur weiter so. Du wirst nie erfahren, dass du es dir beim Pilates so richtig besorgen kannst. Also, was die Anstrengung betrifft. Muckimäßig.

Ich muss zugeben, dass auch ich nicht genau wusste, wie spannend der Hintergrund des Pilates-Trainings ist.

Pilates, das ist doch dieser Bauch-Beine-Po-Verschnitt, auf den Frauen extrem abgehen, die kleine Schwester von Yoga - so hatte ich Pilates abgespeichert. Gott sei Dank habe ich diese Schublade noch einmal aufgemacht.

Schuld daran war Tony Rockoff. Tony ist ein moderner Pilates-Guru: Penibler Ausbilder und Bewahrer der klassischen Methode. Einer, der Höllenmaschinen aus den USA nach Hamburg einschiffen lässt, um auf ihnen in seinem selbst eingerichteten Hinterhof-Studio schlappe Bürohengste und naive Fitness-Redakteure zu malträtieren.

Aber von vorne: Pilates gab es wirklich. Joseph Pilates, geboren 1883 in Mönchengladbach. Als Kind ist Joseph dürr, schwach, ständig krank. Ein Außenseiter, den keiner für voll nimmt. Um das zu ändern, analysiert er stundenlang die Bewegungen von Tieren und beginnt, seinen Körper zu trainieren. Mit 14 Jahren wird er zum ersten Mal von einem Anatomiezeichner als Modell gebucht. Joseph beginnt zu boxen und zu turnen, er taucht und fährt Ski. Irgendwann geht er nach England und tritt dort als

Preisboxer oder - gemeinsam mit einem seiner Brüder - als Gladiator auf. Während des Ersten Weltkriegs macht Joseph in einem englischen Gefangenenerlager dann die Kranken fit. In dieser Zeit entwickelt er die ersten eigenen und eigenwilligen Trainings-Apparaturen, indem er Krankenbetten und Sprungfedern umfunktioniert. Seine Methode: Langsame, hochkonzentrierte und ganz bewusst ausgeführte Bewegungen zur Stärkung der Körpermitte, die seiner Meinung nach der Schlüssel zu einem stabilen, gesunden Körper ist. Contrology nennt er das. Es ist die Urform des heutigen Pilates.

Die Geschichte von Joseph Pilates ist eigentlich zu gut, um sie abzukürzen, ich tue es trotzdem: Der Typ entwickelt sein System immer weiter und wandert 1926 nach Amerika aus. In New York baut er ein altes Box-Gym um und eröffnet das erste reine Contrology-Studio der Welt. Direkt neben der Oper. Und weil sein Training so gut für die Körperkontrolle ist, pilgern auf einmal die Ballett-Tänzerinnen zu ihm. Das ursprünglich auf Männer zugeschnittene Trainingssystem bekommt nach und nach das heute noch vorherrschende weibliche Image. Dass in den modernen Fitness-Studios nur Mattenübungen gemacht werden, verzerrt das Bild vom Pilates noch mehr. Denn Joseph trainierte seine Schüler unglaublich viel an den selbst entwickelten Geräten.

Das Hinterhof-Studio von Tony Rockoff ist quasi ein Abbild des alten Gyms von Joseph Pilates in New York. „Nach zehn Sessions wirst du den Unterschied spüren. Nach zwanzig wirst du ihn sehen. Und nach dreißig wirst du einen komplett neuen Körper haben. Ist das nicht der Fall, zahle ich dein ganzes Geld zurück.“



Rowing Series:
Wenn die Stahlfedern des Cadillac richtig auf Spannung sind, wird der Widerstand binnen kürzester Zeit immer krasser - zumindest gefühlt

JOSEPH PILATES WAR ALLES ANDERE ALS EIN MÄDCHEN. ER BOXTE UND TRAT ALS GLADIATOR AUF



Puristisch schön:
Bei Joseph Pilates zählte kein Schnickschnack, sondern einzig und allein die ehrliche Arbeit am und mit dem Körper

*Pulling Straps auf dem Reformer:
Richtet die Wirbelsäule auf und öff-
net die Schultern. Oder anders: Eine
extrem effektive Übung für eine
aufrechte, gesunde Haltung*



**„IMMER WIEDER WARTEN ÜBUNGEN, DIE
MIT DEM IMAGE DES SANFTEN FRAUEN-
SPORTS NICHTS GEMEIN HABEN“**

dieses Versprechen von Joseph Pilates hat Tony gleich bei einem unserer ersten Treffen zitiert. Ich will das überprüfen.

Mein erster Gedanke als ich den Raum betrete: „Bist du hier in einer mittelalterlichen Folterkammer oder in einem geheimen Sado-Maso-Club gelandet?“ Was für durchgeknallte Konstruktionen! Dass Tony nicht von meiner Seite weicht, um mir die Funktionen und Bewegungsabläufe zu erklären und mich zu korrigieren, ist bitter nötig. Die Übungen sind völlig anders als alles, was ich bislang aus dem Fitness-Studio kannte. Bei einigen habe ich keinen blassen Schimmer, wie ich sie schaffen soll. „Die tiefe Bauchmuskulatur, das Powerhouse, ist dein wichtigster Impulsgeber. Ein Sixpack bringt dir hier erstmal gar nichts“, sagt Tony. Hallelujah. Mal abgesehen davon, dass es tief in meinem Bauch offenbar an Power mangelt, limitiert mich immer wieder meine mangelnde Beweglichkeit. Da, wo ich alleine längst abgebrochen hätte, bringt Tony mich sehr beherzt noch weiter in wichtige Dehnungen hinein.

Ich brummele ein Mantra von Flüchen vor mich hin, und sehne bei den ersten Terminen schon nach fünf Minuten das Ende der einstündigen Session herbei. Mein Muskelkater gibt mir Aufschluss über die Wirkung des Trainings: Vor allem die Beine bekommen richtig was ab. Nach und nach arbeite ich mich übungsmäßig nach vorne. Ich beginne die Trainingseinheiten meist auf dem so genannten Reformer, einer Art Schlitten, der an Stahlfedern befestigt ist und mit Hilfe von Schlaufen kontrolliert bewegt werden muss. Dann geht es auf den Wunda Chair und den Cadillac, eine beeindruckende Stahlkonstruktion. Immer wieder warten Übungen, die so gar nichts mit dem Image des sanften Frauensports gemein haben. Übungen, bei denen richtig Muskelkraft gefragt ist.



*Der Neck Stretcher:
Stabilisiert den Kopf
und die ganze Körper-
vorderseite. Könnte
aber auch aus einer
russischen Ringer-
schmiede kommen*



*Der Wunda Chair:
ein unscheinbarer
Holzstuhl mit einer
an Stahlfedern
befestigten Klappe.
Der Widerstand
richtet sich danach,
wie viele der Federn
du einhakt*





Handstand: Ohnehin schon schwierig, aber bei Tony muss ich mich erst rücklings über eine Polsterkonstruktion biegen, um in die Überkopf-Position zu kommen

**DER COACH
TONY ROCKOFF**

Tony ist ein absoluter Fachmann für Körper und Bewegung. Er ist Ausbilder für Pilates und leidenschaftlicher Verfechter der klassischen Methode. In seinem charmant-funktionellen Studio stehen aber auch Kettle Bells. www.powerhouse-hamburg.com



Quality time: Die meisten Übungen fallen mir so schwer, dass ich immer wieder über mich selbst lachen muss – aber erst nachdem ich genug geflucht habe

e

s hat seinen Grund, dass Tony Pilates-Geräte aus den USA kommen lässt. „Nur da sind sie original. Hier in Deutschland bekommst du so starke Federn gar nicht.“ Jede Übung, die Tony mir gibt, ist „original“. Mein Coach hat eine ganz klare Meinung über

die fortschreitende Verwässerung der klassischen Pilates-Lehre: „Es geht nicht darum, die Dinge einfacher zu machen. Es geht darum, die Leute besser zu machen.“

Die Effekte sind tatsächlich erstaunlich. Ich trainiere nur einmal die Woche mit Tony und spüre schon nach dem ersten Monat deutliche Unterschiede. Ich fühle mich, was die Muskulatur betrifft, kompletter und ausgewogener trainiert. Meine Körperspannung ist höher, meine Beweglichkeit hat sich merkbar verbessert und ich bekomme auf längeren Autofahrten nicht mehr diesen Schmerz links unten im Rücken. „Deine O-Beine kriegen wir auch noch korrigiert“, meint mein Foltermeister. Hört sich gut an.

Auch wenn ich noch so sehr fluche beim Training – immer wieder – ich merke, wie gut mir Pilates tut. Also bleibe ich dran. Vielleicht auch nur, um ein bisschen von der Aura des Joseph Pilates abzugreifen, der noch im Alter von 80 Jahren mit gestähltem Körper oben ohne Balletttänzerinnen trainiert hat. Auch das hört sich nämlich irgendwie gut an.



Der Push Through auf dem Cadillac: Tony hilft tatkräftig mit, meine hintere Muskel-Gelenk-Kette zu mobilisieren

spider tech™

WORLD'S #1 PRE-CUT KINESIOLOGY TAPE

SpiderTech-Tape hilft dir dabei, erfolgreicher zu trainieren!

- ✓ elastisches, vorgeschnittenes Sport-Tape
- ✓ nichtmedikamentös
- ✓ wasserfest
- ✓ leichte Anwendung
- ✓ hält bis zu 5 Tage



Fotos: © Serg Ivins - Fotolia.com © Jialo - Fotolia.com © Maksim Toome - Fotolia.com

mehr erfahren

bestellen unter

spidertech-tape.de

PILATES BASICS

5 Übungen, die du nur mit deinem Körpergewicht ausführen kannst. Für eine starke Körpermitte und bessere Körperhaltung

1 LEG PULL DOWN

Sets: 3 / Reps: 2 pro Seite

A Gehe in den oberen Liegestütz, die Hände sind unter den Schultern aufgesetzt. Hebe jetzt ein Bein gestreckt vom Boden ab.

B Schiebe die linke Ferse beim Einatmen zweimal so weit vor und zurück wie möglich, und senke das freie Bein beim Ausatmen wieder. Seite wechseln, jede kommt dreimal dran.



2 LEG PULL UP

Sets: 5 / Reps: 2 pro Seite

A Beide Hände auf der Matte, Fingerspitzen zeigen zu den Fersen. Becken angehoben, Beine geschlossen, lang gestreckte Fußgewölbe.

B Kicke ein Bein gestreckt so hoch wie möglich und senke es wieder. Der Körper bleibt gerade. Dann die Beine wechseln



3 KNEELING SIDE KICKS

Sets: 1 / Reps: 5 pro Seite

A Ein Knie steht direkt unter der Hüfte, eine Hand stützt unter der Schulter, der obere Arm liegt im Nacken. Das freie Bein ist horizontal gestreckt.

B Zeichne mit dem Bein zuerst kleine Kreise. Kicke es dann kraftvoll nach vorn und ziehe es lang nach hinten. Fünfmal das Ganze, dann die Seite wechseln.



4 SIDE BEND

Sets: 1 / Reps: 4 pro Seite

A Lege ein Fuß auf den anderen, setze eine Hand unter der Schulter auf, mach den Körper gerade und ziehe dich mit dem freien Arm über Kopf ganz lang.

B Senke und hebe die Hüfte zügig viermal hintereinander. Der freie Arm bleibt immer lang gestreckt, der Körper rotiert nicht um die Längsachse.



5 PUSH UPS

Sets: 3 / Reps: 5

A Gehe in die obere Liegestützposition. Die Füße entweder geschlossen oder hüftbreit voneinander entfernt aufgestellt. Beuge die Ellenbogen und ziehe Sie zum Brustkorb während Du die Brust zur Matte senkst.

B+C Nach den ersten fünf Wiederholungen hebst du in der oberen Position ein Bein vom Boden ab. Wieder fünf Wiederholungen mit angehobenem Bein. Dann für weitere fünf Wiederholungen das Bein wechseln.



MYPROTEIN®
FUEL YOUR AMBITION

**10%
RABATT**

BEI MYPROTEIN.COM

CODE: **MFSUPPS**



EUROPAS NR.1 FÜR SPORTERNÄHRUNG

AGB: * Kostenlose Lieferung ab 60 € - Wählen Sie die kostenlose Lieferoption an der Kasse. Myprotein behält das Recht, diese Promotion jederzeit ohne vorherige Benachrichtigung zu ändern oder zu beenden. Diese Nahrungsergänzungen sollten in Verbindung mit einer gesunden Diät und einem regelmäßigen Übungsprogramm eingenommen werden.